



Дорогие женщины! Наша жизнь такая разная, она состоит из миллионов событий, каждое из которых способно оставлять след на Вашей будущей судьбе. К возникновению онкологических заболеваний может привести целый ряд факторов. К этому нужно быть готовым заранее, чтобы вред здоровью оказался минимальным! Поэтому мы предлагаем Вам ответить на несколько очень важных вопросов.

- 1) Вы курите?
- 2) Вы употребляете мясные продукты?
- 3) Вы употребляете менее 400 граммов фруктов и овощей ежедневно?
- 4) Вы поддерживаете физическую активность менее 30 минут ежедневно?
- 5) Употребляете ли Вы алкоголь?
- 6) Были ли у Вас ближайшие кровные родственники, которые болели раком? (отец/мать, брат/сестра, сын/дочь)?
- 7) Ваши первые роды были в возрасте старше 30 лет?
- 8) Вы отказывались от кормления грудью?
- 9) Делали ли Вы аборт?

Если Вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, то Вам следует пройти диспансеризацию или обратиться за консультацией к врачу-специалисту, где Вам предложат комплексное обследование.

Дорогие женщины! У нас всегда много важных дел: собрать ребенка в школу, успеть написать отчет для работы, приготовить ужин... Среди всего этого многообразия, беспокойства за детей и наших мужчин, мы часто забываем о своем здоровье. И когда Вы в очередной раз откладываете по каким-то причинам поход к врачу, подумайте: а стоит ли это счастливой улыбки Вашего ребенка, объятий Ваших родных и близких? Ведь если Вы заболите, радости это не принесет никому. Пожертвуйте своим временем ради здоровья! Поверьте, это не так много — легче предупредить заболевание, чем потом долго и тяжело лечить его!

Все о правильном питании, физической активности, а также адреса и телефоны поликлиник Вы можете узнать на сайте

www.profilaktica.ru

Каждую 4-ую субботу месяца в поликлиниках Екатеринбурга проводится "Субботник против рака".

При себе иметь паспорт и полис. Адреса поликлиник и время записи можно узнать на сайте profilaktica.ru.

Смотрите подробную видео-инструкцию по самообследованию груди на сайте profilaktica.ru/onko Если Вы уже готовы начать менять свою жизнь к лучшему, но Вас кое-что тормозит (мы никому не скажем!), то в Городском центре медицинской профилактики работает бесплатная Школа помощи для желающих бросить курить.

тел.: (343) 295-14-90

Будьте здоровы, милые дамы!

ПАМЯТКА ЗДОРОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

Что самое главное для успешной и состоявшейся женщины?

Конечно, здоровье!

Если Вы здоровы, то можете воплощать в жизнь любые идеи, даже самые смелые!



Дорогие женщины!

Вы просто обязаны следить за своим здоровьем! Почему? Потому что этого хотят Ваши близкие: Ваши горячо любимые мужья и дети!

Вы — хранительницы очага. И для поддержания огня и тепла семейного уюта Вам нужны силы! Правда, кое-что может нарушить Ваш жизненный уклад. И это кое-что — онкологические заболевания, которые появляются, порой, неожиданно. А чтобы это предотвратить, Вы должны помнить всего несколько вещей!

	Признаки	Причины возникновения	Профилактика	Не забыть!
Рак молочной железы	Покраснение, стянутость и отек кожи Асимметричные выпячивания или втяжения ткани молочной железы Выделения из сосков	Раннее наступление менструального цикла, позднее прекращение менструального цикла Поздние роды, отсутствие детей Наличие у кровных родственников онкологии молочной железы или яичников Травмы молочной железы	Необходимо проводить самообследование не реже 1 раза в 3 месяца на 6-12 день менструального цикла Видео-инструкция по самообследованию груди на сайте profilaktica.ru/onko	Женщинам после 35 лет необходимо проходить маммографию 1 раз в 2 года.
Рак кожи, меланома	Асимметричные родинки Границы родинки неровные, нечеткие, зазубренные Цвет родинок неодинаковый: от коричневых до черных, иногда с участками голубого, красного и белого цвета	Воздействие ультрафиолетовых лучей Воздействие ионизирующего излучения Механическое и термическое повреждение кожного покрова Профессиональные вредности	Своевременно лечить любые язвы, раны, рубцы Ограничить пребывание на солнце и в солярии Носить солнцезащитные очки и использовать специальные защитные средства для кожи	При изменении размеров, формы или цвета родинки, а также появлении новообразований на коже обращаться к врачу
Рак шейки матки	Вирус папилломы человека Курение Дефицит иммунной системы Хламидийная инфекция Плохое питание с низким потреблением овощей и фруктов	Раннее начало половой жизни Частая смена половых партнеров Несоблюдение гигиены Поздние роды Отсутствие беременностей	Исключение половых связей в подростковом возрасте Ограничение числа половых партнеров и половых контактов с людьми, имеющими многих половых партнеров Отказ от курения Употребление более 400 граммов фруктов и овощей ежедневно	Необходимо проходить обследование у врача-гинеколога не реже 1 раза в год.
Рак желудка, рак кишечника	Сложности с проглатыванием грубой пищи или крупных кусков Повышенное слюноотделение, рвота, боли Ощущение тяжести, неприятный, тухлый запах от рвотных масс и изо рта Постоянные запоры и геморрой Черный цвет стула Похудание без явных причин	Хронический гастрит Язвенная болезнь желудка и кишечника Раннее проведенные операции на желудке и кишечнике Наличие у родственников рака желудка и кишечника	Употребление не менее 400 граммов фруктов и овощей ежедневно, а также продукты из зерна грубого помола По возможности, отказ от курения и алкоголя Занятия физической активностью не менее 30 минут в день	При любых тревожащих вас симптомах обращаться к специалисту!